

# PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO, TOMATE NATURAL Y PAVO

 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona (80 g)
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (38 g)
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado (Mercadona) (63 g)
- 1 loncha de pollo relleno (Mercadona) (19 g)
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra (3 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar en tomate y el queso en rodajas Poner el aceite y el pollo en el pan.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	36 %
H. CARBONO	18 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	311 mg	622 mg	26 %